朝鲜概观

7

民　俗



朝鲜·平壤
主体106年（2017年）

朝鲜概观

7

民　俗

朝鲜·外文出版社·平壤
主体106年（2017年）

目　录

1. 朝鲜民俗简介…………………………1
2. 朝鲜民俗分类…………………………1
3. 服装风俗……………………………1
4. 朝鲜传统男装…………………………2
5. 朝鲜传统女装…………………………2
6. 朝鲜裙袄的特点 ………………………3
7. 朝鲜传统服装的重点 …………………4
8. 朝鲜的饮食生活风俗 …………………4
9. 日常饮食……………………………5
10. 饭 …………………………………5
11. 酱 …………………………………6
12. 泡菜 ………………………………6
13. 特别饮食……………………………7
14. 糕…………………………………7
15. 面条 ………………………………8
16. 平壤冷面……………………………8
17. 平壤的特色饮食 ………………………9
18. 烤肉 ………………………………9

19. 神仙炉 ························ 10
20. 焖制品 ························ 10
21. 蒸制品 ························ 10
22. 生拌片 ························ 11
23. 朝鲜糖果和饮料 ··················· 11
24. 朝鲜酒的种类······················ 12
25. 马格利 ························ 12
26. 朝鲜的名酒 ······················ 13
27. 朝鲜的茶文化······················ 13
28. 柿饼汁 ························ 14
29. 饮食礼节························ 14
30. 住房生活风俗······················ 15
31. 火炕·························· 15
32. 盖房的风俗 ······················ 16
33. 家庭生活风俗的重要内容················ 17
34. 朝鲜妇女结婚后是否改姓················ 17
35. 周岁生日························ 17
36. 婚礼·························· 18
37. 花甲宴 ························ 19
38. 祭祀风俗习惯······················ 20
39. 民俗节日························ 20

40. 年节 ························ 20
41. 正月十五······················ 21
42. 秋夕节 ······················· 22
43. 冬至 ························ 23
44. 朝鲜民俗节日的特点 ··············· 23
45. 朝鲜民俗游戏···················· 24
46. 身体锻炼游戏···················· 24
47. 摔跤 ························ 24
48. 跳跳板 ······················· 25
49. 荡秋千 ······················· 25
50. 拔河 ························ 26
51. 射箭 ························ 26
52. 手搏戏 ······················· 27
53. 斗智游戏······················ 28
54. 尤茨游戏······················ 28
55. 象棋 ························ 29
56. 围棋 ························ 30
57. 石棋 ························ 31
58. 傀儡游戏······················ 31
59. 农乐游戏······················ 32
60. 假面戏 ······················· 32

61. 儿童民俗游戏…………………… 33
62. 抽陀螺 …………………… 34
63. 放风筝 …………………… 34
64. 滑雪橇 …………………… 35
65. 跳绳…………………… 35
66. 踢毽子 …………………… 36
67. 民俗游戏的特点 …………………… 37
68. 朝鲜人的礼法…………………… 38
69. 磕头…………………… 38
70. 点头还礼…………………… 39
71. 鞠躬…………………… 39
72. 朝鲜民歌…………………… 40
73. 西道民歌…………………… 40
74. 南道民歌…………………… 40
75. 《阿里郎》 …………………… 41
76. 《诺多尔江边》 …………………… 42
77. 朝鲜民俗舞蹈…………………… 43
78. 《顿多尔拉里》 …………………… 44
79. 《扇舞》…………………… 45
80. 《铿锵舞》 …………………… 45
81. 《剑舞》…………………… 46

82. 民俗舞蹈组曲《季节之歌》 ………… 46
83. 朝鲜民族乐器……………………… 47
84. 短箫 ……………………………… 48
85. 长唢呐 …………………………… 49
86. 伽倻琴 …………………………… 50
87. 玉流琴 …………………………… 51
88. 长鼓 ……………………………… 52
89. 朝鲜的说话文学作品 …………… 53
90. 《檀君神话》…………………… 53
91. 《解慕漱神话》 ………………… 54
92. 《朱蒙传奇》…………………… 56
93. 《鹿足夫人传说》……………… 57
94. 《沈清传》 ……………………… 58
95. 《春香传》 ……………………… 59
96. 朝鲜民俗工艺…………………… 60
97. 陶瓷工艺………………………… 61
98. 高丽瓷器………………………… 61
99. 沙里院市民俗大街……………… 61
100. 朝鲜民俗博物馆 ……………… 62

1. 朝鲜民俗简介

朝鲜的民俗是同朝鲜五千年的民族史一道形成和发展巩固的单一民族的风俗，是在反对外来侵略者的坚持不懈斗争和创造灿烂的文化传统的过程中形成的传统的生活风俗和美好风尚。

由于日本帝国主义霸占朝鲜（1905—1945 年）失去光彩的朝鲜的民俗，解放后继承和发展成为具备民族形式和社会主义内容的民俗。

2. 朝鲜民俗分类

朝鲜的民俗可分为服装、饮食生活、住房生活、家庭生活、公共生活、民俗节日等风俗以及礼节、民俗游戏等。

3. 服装风俗

朝鲜人固有的民族服装的基本骨架是在古代形成的。

在人们的劳动生活过程中创造并按民族特点发展的朝鲜人的服装，自古男装和女装的区别明显。

朝鲜人按年龄决定衣服的颜色、形状，夏季多穿白衣。

朝鲜人服装朴素，节俭，文明，穿戴干净，端庄。

4. 朝鲜传统男装

朝鲜传统男装有裤子、袄、长袍。

按不同时代和阶级身份，服装各异，其种类和形式也多样。

朝鲜男人如今也爱穿朝鲜式裤子和袄。

5. 朝鲜传统女装

朝鲜传统女装有袄、裤子、裙子、外衣。

女装的这种结构是自古继承下来的，是有传统的。

女袄形式基本上跟男袄相同，但普遍短小，颜色和花纹等协调，雅致。

在高句丽古墓壁画里的女袄，一般齐膝，朝鲜封建王朝时期（1392—1910 年）变短，近世服装普遍失去封建的虚文浮礼及复杂形式，袄也变成方便于活动的衣服。

女袄的独特之处是镶边。

原来，镶边是为了便于拆洗易脏部位，用别的布勤换，使衣服保持干净的，到朝鲜封建王朝时期成为服装装饰的重要手段。

给女袄的领边、袖口边、衣带和腋下分别用紫色

或同袄的底色相异颜色的布镶上，这叫三镶边袄，三镶边以草绿色为最。

女袄也按季节分单上衣、夹袄、绗过的夹袄、棉袄等。

6. 朝鲜裙袄的特点

朝鲜裙袄的特点，第一，形式既好看又独特。

造型上紧凑的短小袄的细部形式同又肥又长的裙子的轮廓形式和谐，呈现独特的风姿。

第二，其形状比例和它表现的立体美突出。

一般来说，西方国家的民族服装凸现鲜明的立体形式，而亚洲国家的民族服装则大体上是平面性的。

但是，朝鲜裙袄，是平面性和立体性相结合的完全新颖的形式。给人以丰满的立体感的裙子和其上面的短小的袄相映成趣，大放异彩。

这种朝鲜裙袄的形式美，可谓集东方和西方服装之美而大成。

第三，服装的颜色文雅优美。

第四，造型技巧高，颜色配合独特。

朝鲜裙袄独特的颜色配合，是利用两种以上的原

色对照起来的。在这种情况下，让原色突出，让次要的颜色服从于原色。

7. 朝鲜传统服装的重点

在朝鲜人民传统服装风俗中重要的是服装多样，标致。

自古朝鲜人民的服装，男装和女装的区分明显，按年龄选择适宜的服装形式和颜色。

朝鲜人民的服装因季而异。这表现在布料的质和颜色也因季而异。朝鲜人民春、秋、冬多穿土布、丝绸和各种锦缎衣服，夏季则穿夏布衣和麻布衣。

春天穿反映杏花、梨花、桃花、金达莱花等各种花色和树木发芽、树叶发青的自然情趣的袄。

在朝鲜人民传统装束中尤其重要的是经常留意穿着干净、端正。

朝鲜人民自古讲究清洁，虽然不是好衣服，但勤奋洗涤并拾掇，保持装束端正清洁。

8. 朝鲜的饮食生活风俗

朝鲜民族经五千年的悠久历史，创造和发展固有的饮食生活风俗。

朝鲜食物多种多样，饮食有特色，烹调方法也多种多样。

朝鲜民族的饮食生活有日常饮食、特别饮食、糖果糕点及饮料、饮食生活习惯和饮食礼节。

9. 日常饮食

自古朝鲜人把饭、汤、泡菜和其它一些菜肴当做日常饮食。

朝鲜人的饮食生活中主食是饭，副食品是汤、酱和泡菜等。

朝鲜人的饮食生活中饭、汤、酱、泡菜成为主要饮食，这同朝鲜自古普遍栽培谷子、高粱、大豆、大麦、稻子等重要农作物和白菜、萝卜等蔬菜，以及朝鲜人的生活感情、口味有关。

10. 饭

朝鲜人的主食——饭，是用适量的水把洗净的谷类煮成的食物。

自古朝鲜人早晨、中午、晚上一天摆三顿饭桌当作一个饮食生活风俗。

按谷类，饭有大米饭、大麦饭、小米饭、高

梁米饭等，按食材称五谷饭、杂粮饭、大麦高梁米饭等。

11. 酱

酱是朝鲜人的饮食生活中必不可缺的重要的基础食品，是以酱糗子、盐等为主原料经发酵加工的食品。

酱有大酱、酱油、辣酱等。

自古朝鲜做酱的方法多种多样，朝鲜人把它广泛用于饮食生活。

朝鲜人把酱油、大酱作为汤与菜肴等副食品的基本作料利用。辣酱之类不再加工就用做菜肴。

12. 泡菜

泡菜是朝鲜人喜欢吃的副食品之一，是往白菜、萝卜等各种蔬菜里掺和作料和鱼酱经发酵的蔬菜加工品。

朝鲜什么时候开始做泡菜吃，还不明确，据相传至今的文献，早在高丽时期（918-1392 年）用萝卜做泡菜吃，到了朝鲜封建王朝时期（1392-1910 年）做各种美味的泡菜。

泡菜种类多，但以过冬的泡菜为最。

自冬至早春，泡菜成为维生素C和各种无机物质的供给源。泡菜大都含有维生素C，富含钠、钾、钙、镁、铁等碱性无机物质。碱性食品泡菜同酸性食品饭、肉、鱼等协调，促进食欲。

美国健康专刊杂志《健康》把朝鲜泡菜评选为世界五大保健食品之一。

2015年12月联合国教科文组织把朝鲜做泡菜的风俗注册于人类非物质文化遗产目录，通过互联网广泛介绍朝鲜人民做泡菜的风俗，并指出朝鲜人民通过做泡菜图谋家庭、团体和社会的团结与和睦。

13．特别饮食

摆喜桌或过节时做的特别饮食是朝鲜人民创造的饮食遗产，其种类和做法丰富多样。

特别饮食有糕、面条等各种主食品和烤制品、汤等副食品。

在特别饮食中占重要地位的是糕。

14．糕

糕是蒸熟和好的米粉和谷粒后捏成或捣碎谷粒的食品。

糕是可当主食吃的基本食品之一，种类繁多。

自古朝鲜人把具有独特香味的蔬菜、水果和天然色素掺和在大米、糯米、小米等谷类，做成营养价值很高而味美中看的各种糕，广泛用于饮食生活。

用米粉做成的糕中有代表性的是豆馅蒸糕，用米蒸熟后做的糕中有代表性的是糯米打糕。

15. 面条

面条是自古朝鲜人民喜欢吃的主食之一。

面条因其所用原料、做法、地方和季节不同，其风味、香味、冷热、汤量、作料和面码儿等也各异。

自古朝鲜人民摆喜桌或设一周岁宴的时候面条是不可或缺的，这是一种风俗习惯。

面条致分为细面条和刀切面，按面料分为荞麦面条、白面面条、玉米面条，按做法分为冷面、温面、拌面等。

荞麦面条以平壤冷面为最。

16. 平壤冷面

平壤冷面是自古朝鲜人民喜欢吃的民族饮食。

自古平壤冷面所以遐迩闻名，是因为面条料、面汤、

面码儿、浇头、面碗儿和盛冷面的方法等都有特色。

平壤冷面的基本材料是荞麦。荞麦富含利于人体的营养成分，自古被认为长寿食品。荞麦面面条儿不太艮，很光溜，吃起来很适宜。荞麦固有滋味促进食欲。

平壤冷面的面汤其滋味特别凉爽，清香。

盛平壤冷面的黄铜大碗显得清爽，增强人的食欲。

平壤冷面不仅味美，而且外观和盛面的方法也独具一格，成为朝鲜面条的代名词、代表朝鲜民族饮食的优秀食品之一。

今天在朝鲜平壤玉流馆等许多饭店做平壤冷面，使人民的饮食生活美满。

17. 平壤的特色饮食

平壤的特色饮食有平壤冷面、绿豆煎饼、平壤温饭和大同江鲻鱼汤。

18. 烤肉

烤肉是自古朝鲜人民喜欢吃的菜肴。

朝鲜人民一开始利用火就采用烤肉吃的饮食生活方法。

烤肉，营养价值高，其滋味和独特的气味，促进食欲。

烤肉材料大都用牛肉，鸭肉等。

19. 神仙炉

神仙炉是把各种做好的菜肴放进叫做神仙炉的锅子里调咸淡煮着吃的菜肴。

把肉、海鲜、蔬菜、山菜、水果等分别加工后放进神仙炉里煮着吃的神仙炉，是美味、高营养的菜肴，是举世广为知晓的有特色的朝鲜民族饮食之一。

神仙炉正像把山珍海味都盛在一个锅子里一样味美可口、美观，多在宴会或摆酒席时做。

20. 焖制品

朝鲜人把焖制品用作补品。

焖制品是久煮饮食材料使之熟烂的。

有焖兔、焖鸡等各种焖制品。

21. 蒸制品

把肉、鱼、蔬菜等各种饮食材料加工后放进锅子里或放在蒸笼里蒸熟，这叫蒸制品。

蒸制品是蒸熟的，所以饮食材料不烧焦，表面上不会生出厚皮，而且饮食材料在固定位置上受热，所以不走样。

蒸制品按做法分为三种。

第一种是把整个饮食材料放在盘子上蒸熟的，如蒸鲷、蒸鸡；第二种，是把材料切成块加水煮成稠汤的，如炖排骨，炖牛尾；第三种，是把材料切成片蒸熟的，如蒸海参，蒸鲍。

22. 生拌片

生拌片是把生肉加工而食的。

基本材料有肉、鱼、贝类等。把生肉切成细片儿，用醋辣酱、醋酱油等调料生拌着吃。

按材料分很多种类。其中，有生拌牛肉片、生拌内脏片等生拌肉片类以及生拌鲜鱼片、生拌章鱼丝、生拌鱿鱼片、生拌鲍鱼片、生拌扇贝片、生拌牡蛎等很出名。

23. 朝鲜糖果和饮料

朝鲜人民传统的糖果有麦芽糖、油蜜果、芝麻糖、茶食、熟果、饯果等。

麦芽糖是朝鲜人民常做着吃的糖果之一。按材料可分为糯米饴、高粱饴、花生饴、核桃饴、芝麻饴等。

油蜜果是把面用蜜和好后油煎的。

芝麻糖、茶食、熟果是把主材料用蜜和好后揉成一定模样的饼干。

饯果是把人参、生姜、竹笋、杏、桃、地芬子、桔等放在蜂蜜里浸渍，并做凝固成果冻那样的东西。

饮料有酒、茶、果片汤水、柿饼汁等。

24. 朝鲜酒的种类

酒是朝鲜人民自古酿造的饮料之一。

朝鲜酒可分为马格利、清酒、烧酒三类。

25. 马格利

马格利是在大米、小麦等淀粉物质里放曲子发酵后过筛的发酵饮料，也叫做浊酒或米黄酒。

在朝语中马格利意味着没过滤好的酒，是在朝鲜自古酿造的民族饮料。马格利呈乳色，味酸甜，清爽可口。

26. 朝鲜的名酒

朝鲜名酒有高丽酒、平壤烧酒、甘红露、大平酒、开城高丽人参酒、山参酒、仁风酒、白头山地芬子酒。

27. 朝鲜的茶文化

朝鲜自三国（高句丽、百济、新罗）时期起就有喝茶的风俗习惯。

开初佛教寺院的和尚和富裕阶层中的一部分人喜欢喝茶，到了高丽时期（918 年-1392 年）盛行。

到了朝鲜封建王朝时期就用果实、树叶、树根等药效极佳的材料制造茶喝。

朝鲜的茶不像外国的茶那样以兴奋剂为主，而多含强心、健胃等药效成分。

人参茶是用朝鲜特产——人参的须根制成的，不仅做强心强壮剂，而且对消化不良、贫血、神经系统疾病疗效显著。

五味子茶微甜，爽口。特别是咳嗽、嗓子沙哑、出盗汗的时候喝点儿五味子茶就可以见效。

决明子茶芳香，有固有的香味，有增强视力、护肝的作用。

松叶茶富含维生素 C，助于消化，预防关节炎、

高血压、肝炎等。

大麦茶富有营养，芳香，促进消化。

柿叶茶富有维生素 C，可预防高血压，对动脉硬化、胃出血、糖尿病、脑溢血疗效显著。

28. 柿饼汁

柿饼汁是用柿饼、生姜、桂皮、糖、蜜等原料做成的饮料。自古成为朝鲜民族固有饮料，气味芬芳，香甜，清爽，味道独特，是年节饮食之一。

29. 饮食礼节

自古朝鲜民族讲礼貌，也有讲究饮食礼节的高尚的风俗习惯。

朝鲜人坐在饭桌时让长辈先拿上匙筷，然后晚辈才可以拿匙筷，这是理所当然的饮食礼节。

用餐时要姿势端正，彼此和气。

在朝鲜同客人一起用餐时主人先拿匙筷，并请客人用餐，把好吃的和平时吃不到的好饭菜摆在客人跟前，请客人多用。营造团栾的气氛，好让客人像在自己家里一样随便吃。为了让客人充分用餐，主人等他吃完后放下匙或筷。

30. 住房生活风俗

朝鲜人传统的住房是平房带暖炕。

各地的住房构造有所不同，但相同的是取暖系统都是火炕。屋里铺上炕石烧炕，使屋子暖和，烟囱设在外头高出屋顶，使屋内空气清鲜。

现在城市住宅大都是高层楼房，但农村住宅一般都是利用火炕的平房。

在朝鲜搬进新居的时候，邻居都出来帮助搬行李，拿着火柴或生活用品去预祝过好日子。

朝鲜人进屋时在外头脱鞋，让长辈坐在暖和的炕头，年轻人坐在炕稍。

31. 火炕

过去朝鲜人长时间坐在屋子里生活，适应这种风俗发生和发展的火炕，是一种烧炕取暖的热辐射式取暖设施。

火炕由灶头、灶口、烟道、烟囱组成。

在灶口烧火产生的烟气通过烟道使炕板石受热。火炕又称“烧热的板石”，后来发生语音变化，叫火炕，并固定了下来。

朝鲜民族发明的火炕保热时间长，防止炕面潮

湿和受凉，可以治很多病。

朝鲜火炕构造简单，益于人的健康和治疗，比西方壁炉、火墙式取暖系统效率高，方便，令世人关注。

世界许多国家采用模仿朝鲜火炕制造的电器。给新开发的制品取名为“火炕”，并记载于词典里。

在欧洲和美国也广泛推广火炕。

国际标准化组织（ISO）认为火炕有效益，并吸收火炕取暖系统的七条标准作为国际标准。这同对这个取暖系统的定义、取暖的效益、图案、动力学上的分析、设置、运营相关，有助于世界现代化住房建设中广泛采用火炕。

今天在朝鲜火炕被继承和发展成为现代化集中供暖形式的火炕。

32. 盖房的风俗

自古以来朝鲜人民在幽静向阳的地方选地基盖房子。

在朝鲜常见的自然部落大都依山傍水，前面是一马平川。住房几乎都是朝南的。

朝鲜有一种风俗，盖房子的时候，邻居来相助。

自古朝鲜人民不管粗活儿脏活儿互相帮助，同甘苦

共患难，把这看作邻居之间的道义，所以如有一家盖房子，村里人都前来相助。

33. 家庭生活风俗的重要内容

朝鲜人民祖传下来的家庭生活风俗习惯中最重要的是对父母尽孝，精诚奉养父母，悉心护理年老多病的父母，虔心惓念仙逝的父母。

疼爱子女，深切关注子女教育，这也是朝鲜人的重要家庭生活风俗习惯。

34. 朝鲜妇女结婚后是否改姓

一些国家的妇女一结婚就随丈夫的姓，但朝鲜妇女结婚后也不改姓，照旧用自己的本姓。

35. 周岁生日

周岁生日是朝鲜家庭在子女出生后过第一个生日时举办的挺热闹的纪念活动。

这时给婴儿做漂亮的衣服穿，摆餐桌，同节日饮食一起摆上各种物品任其抓取，按他抓取的物品预卜婴儿的才能和将来。

36. 婚礼

自古朝鲜的传统婚礼是按照相亲、定亲、择日、纳彩、举行婚礼等程序进行的。

婚礼是按照先给新郎设宴，然后给新娘设宴这种程序进行的。

为新郎设宴是从女家迎接前来新娘家的新郎开始的礼仪，按照奠雁、喝交杯酒、给新郎摆喜桌这种程序进行。

奠雁是新郎把囊着雁的红包袱交给岳母的礼仪。因雁成对生活，情分好，人们认为雁是夫妻恩爱和睦、互信、贞节的象征。

喝交杯酒，是把两个葫芦瓢用蓝丝线和红丝线系在一起，新婚夫妇交换着喝两个酒杯里的酒的仪式。交杯酒被视为夫妇结合的标志，也称合卺礼。

合卺礼毕，新婚夫妇进屋里，举行并排坐的礼仪，然后坐在喜桌前。

接着开始举行为新娘设宴的仪式。新娘跟着新郎到婆家，就按照男家给她摆喜桌，新娘拜祠堂，向父母叩拜的程序举行仪式。

新娘在离开娘家前，向父母磕头，坐花轿跟着骑马的新郎前行，嫂子同行。

新娘一到婆家，婆家就给她摆喜桌。之后她去拜祠堂，参拜婆家祖宗。

然后向公婆、亲戚叩拜。

举行婚礼时，新郎头戴纱帽身穿官服，新娘头戴七宝冠身着圆衫礼服。

如今朝鲜取消婚礼中的虚文浮礼，既按照民族传统又按照时代的审美观点举行婚礼。

新娘穿漂亮的朝鲜裙袄，在头上、胸前戴花打扮，新郎身穿传统的朝鲜裤袄。亲朋好友祝贺结婚，吃些清淡的饭菜婚礼就结束。

37. 花甲宴

过去朝鲜年过花甲的人被认为是寿星。

子女预祝父母长寿，延年益寿，为父母做六十大寿，这就是花甲宴。

是日子女给父母做好衣服穿，摆大桌。摆好大桌后子女和亲朋好友依次敬酒，磕头。

朝鲜崇尚民族风俗，如今为国家和民族立殊勋的人和一百岁寿星做寿。

38. 祭祀风俗习惯

自古朝鲜人把孝敬父母当做理应遵行的道义。

子女对父母的孝敬，不仅他们在世的时候，而且在他们逝世后通过祭祀活动依然持续不断。

但是朝鲜的祭祀风俗习惯自 14 世纪末起受儒教的影响，祭祀活动按照复杂的格式，同宗教迷信活动结合起来进行。

结果，原来要精诚处理故人的尸体，道德情义上追念故人的那种诚意已消失，变成一种仪式。

如今朝鲜消除了过去的虚文浮礼，葬礼和祭祀搞得很朴素庄重，但追念之情更深切，更虔诚。

在清明节和秋夕节一般带着花和便饭去扫墓。

39. 民俗节日

自古朝鲜民族按季节过民俗节日。

其中有代表性的有年节、正月十五、秋夕节等。

40. 年节

自古朝鲜把农历正月初一当作一年最大的节日，搞些有意义的活动。

朝鲜人首先做好过年准备。搞好屋里屋外清洁卫

生，张贴年画，准备衣服和饮食。

一到年节，清早向长辈拜年，邻居间分吃饮食，做各种民俗游戏，欢度节日。

年节的主要饮食是把白条糕切成薄片放在酱汤煮的年糕汤。朝鲜有过年吃年糕汤的风俗习惯。

还吃绿豆煎饼。

年节群众性民俗游戏是尤茨游戏，孩子们爱玩雪橇，放风筝。

41. 正月十五

农历正月十五的月亮是年中首次升起的满月，最大最亮。朝鲜人中间有一种这天最先看到月亮的人摊到幸福这种民俗观念，由此欢度这一天。

自十四日起开始进行节日活动，有代表性的节日活动和民俗游戏有竖谷穗长杆（盼望五谷丰登进行）、火炬游戏、拔河、车战游戏和玩风车等。

正月十四，用秫秸和秫秸瓤做成五谷谷穗儿形状挂在长杆上竖起来，这就是竖谷穗长杆游戏。

赏月就是正月十五薄暮登上东山观赏冉冉上升的月亮。

接着做火炬游戏。这是一种烧掉田埂上的陈草

的。有益于农业生产的游戏。

正月十五，孩子们还玩风车儿，很多地方还进行拔河游戏。

这天，朝鲜人做五谷饭、药饭吃，还吃用 9 种干菜做的菜。

42. 秋夕节

秋夕节是农历八月十五日，是年中隆重的民俗节日之一。

秋夕节是人们怀着五谷丰登的喜悦欢度的日子，也是祭奠祖宗的日子。

秋夕节的饮食有用新谷做的糯米打糕、豆馅蒸糕、栗馅团子、糯米酒等季节性饮食。

家家户户做季节性饮食到祖宗坟墓去扫墓。

秋夕节用的水果有栗子、枣子、柿子、梨等。

秋夕节，村里人聚在一起进行各种民俗游戏。民俗游戏主要进行摔跤、荡秋千。

如今朝鲜按照时代的要求承传秋夕节。

一到秋夕节，全家人去扫墓，割草，培土，植草坪。

然后，把花束献在墓前或上供一些饮食，凭吊默哀或磕头。

之后家属亲戚围坐在一起用餐，回忆祖先生前的往事，谈天说地，分享骨肉之情，然后回家。

43. 冬至

冬至在农历十一月间的某一日子。这一天白天最短，夜间最长。

自古朝鲜人把冬至称为小年节，欢度这一天。

这天人们熬小豆粥吃，想到又长一岁了，并回顾一年的往事，邻居之间分吃小豆粥，以谋和睦。把这天吃的小豆粥叫做“冬至粥”。

熬小豆粥的时候，放进小圆团儿。

冬至吃小豆粥的风俗留传至今。

44. 朝鲜民俗节日的特点

朝鲜民俗节日有一系列的特点。

第一，节日大都同农业生产活动有密切关系，考虑到农民的劳动生活，定得合情合理。

第二，民俗节日里宗教活动较少。

第三，迎接节日把屋里屋外打扫干净，在文明卫生的环境里做益于健康的季节性饮食吃，进行乐观的游戏，使节日富有意义。

第四，反映着朝鲜人民尊敬老人，邻居间互相帮助和睦相处的传统的美好风尚。

45. 朝鲜民俗游戏

朝鲜民俗游戏有武术及身体锻炼游戏、斗智、歌舞游戏、儿童民俗游戏等。

46. 身体锻炼游戏

朝鲜人的身体锻炼游戏有摔跤、跳跳板、荡秋千、拔河、射箭、骑马等各种生气勃勃、有趣的游戏。

47. 摔跤

朝鲜摔跤，是系着腿绳的两个人相对弯腰，较量谁先把对手摔倒的比赛。

中国吉林省集安市的摔跤古墓（4 世纪末）和长川 1 号古墓（5 世纪中叶）等高句丽古墓壁画生动地反映摔跤场面。这些古墓壁画说明朝鲜摔跤有悠久的历史渊源。

尤其是，秋夕节摔跤是必不可缺的。

在摔跤中获胜者得到奖品——公牛。获胜者骑着这头套着花圈的牛，像凯旋将军那样回家去。

如今也每逢秋夕节在风景优美的平壤绫罗岛举行大公牛奖全国民族摔跤比赛，盛况空前。

48. 跳跳板

据说，过去朝鲜妇女在自家院子里，站在木板上向外眺望，以表示对封建束缚的反感，这就是跳跳板的由来。

一到年节或正月十五，朝鲜妇女换上盛装聚在一起跳跳板，尽情玩乐直到傍晚。

跳跳板有许多花样：身姿笔直地向上跳、显示技巧的、和着民歌的节拍做出有节奏的动作的、看谁跳的高、谁跳的时间长等。

如今跳跳板作为朝鲜民俗游戏绵延得到继承，并以民族杂技节目博得世人青睐。

49. 荡秋千

荡秋千是在一定高度的架子上系长绳，下面拴上一块木板子，妇女站在木板上靠用脚蹬板的力量在空中前后摆动的游戏。

有单人秋千和双人秋千。

在秋千前面高高悬挂铃铛，让荡秋千的人踢它或

在秋千跳板上系上标了尺码的绳来衡量秋千升起的高度决定胜负。

50. 拔河

拔河是有悠久传统的集体比赛项目。

古时候主要在正月十五或秋夕节进行，而如今成了不分时间和场所进行的集体比赛项目。

自古朝鲜人喜欢的这项游戏，是显示集体团结的威力，增强全身的力量和耐力的民俗游戏，现在也广泛进行。

51. 射箭

过去朝鲜民族的历史上最强盛的时期是高句丽时期（公元前 277—公元 668 年）。高句丽人民从小喜欢骑马和射箭，经常锻炼身体，所以具有克服困难的坚强体质和意志。

据说，高句丽始祖东明王（公元前 298—公元前 259 年）7 岁时自己动手做弓和箭，射箭百发百中。因为他射箭技术神妙被称为朱蒙。

从文献和古墓壁画中可以知道，高句丽广泛进行射箭。

江西德兴里古墓壁画是生动地反映射箭的古文物。

壁画上画有在五根桩子上立靶子，四名射手骑着马进行射箭比赛的场面。还有两名裁判员和一名记分员站在一旁按照严格的规定注视比赛情况记分的场面。

朝鲜人如此喜欢的射箭有各种规则和程序，但都是以射中靶子为主。

52. 手搏戏

手搏戏是用拳头较量力气的游戏，也叫拳法。

手搏戏自高句丽等三国时期起广泛普及，直到高丽、朝鲜封建王朝时期，即中世纪整个期间进行手搏戏。

手搏戏的基本目的是打倒对方，所以按照打击对手的部位和方法来决定胜负。手搏戏的基本手法是以强力打击对手致命要害以打倒对手，找准对手的薄弱环节予以集中打击。

如今手搏戏继承与发展成为跆拳道。

跆拳道是主要用手脚，以各种敏捷的动作进行攻击与防御为主的民族格斗。

跆拳道由基本动作、套路、较量、护身术、威力等组成。

基本动作是比赛实践中常用的最起码的动作，其动作竟有 3 200 多种。

套路是成套的带有战术意义的基本动作，共有 24 个套路。

较量是与对手一比一、一比二作对的运动方式，包括约定较量与自由较量。

护身术是在没有事前准备的情况下，遭到对手出其不意的攻击时，临机应变，为迅速把情况转变为利于自己的一面，保护自己而采用的技术手法和方法。

在护身术中重要的是迅速判断情况，下决心，最大限度地利用对手的力气和心理，以爆发之力和自动反射作对。

威力就是用拳头、手砍、脚跟击毁板子、砖头、瓦等对象的能力。

53. 斗智游戏

斗智游戏是主要在室内决定胜负的游戏。

这里包括尤茨游戏、象棋、围棋、石棋等。

54. 尤茨游戏

尤茨游戏是朝鲜人民每逢年节玩乐的娱乐之一。

根据丢掷 4 根短木块后得的分数走棋的群众娱乐活动。

原来尤茨游戏是自年末到正月初玩乐的游戏，如今成为男女老少不分时期、场所和季节都喜爱的群众娱乐之一。

综合 4 根尤茨短木块就出现五种情形。

三扑一翻得一分，二扑二翻得二分，一扑三翻得三分，四个全翻得四分，四个全扑得五分。

尤茨棋盘画有 29 个步数，据说模仿星的位置画的。

按棋子走出棋盘的数，决定胜负。

55. 象棋

朝鲜象棋，构成简单，招数高深，越下越有意思。

棋盘有 10 道横线和 9 道纵线,象棋子各有 16 个。棋子分为红方和蓝方。

弱者先走，年纪大的为红方，年纪小的为蓝方。这是道德上的惯例。

象棋走自己的棋子吃掉对方的棋子，以压制对方的同时最终吃掉对方的宫来决定胜负。

象棋，棋子和棋盘构造很简单，但招数却无穷无尽，是从年小的学生到老人都可以下的群众娱乐。

象棋是斗智的好游戏，也是解除身心疲劳，发展思考力，使生活快乐的一种游戏，今天在朝鲜人中间广泛得到继承。

56. 围棋

自古朝鲜广泛普及围棋。

围棋，两人对局，在棋盘上一个一个地放棋子，互相围攻，以占据位数多为胜。围棋是一种基于古代人认为天圆地方的朴素宇宙观产生的有趣的游戏。

棋盘上交错成 361 个位，按自己的战术逐一布放棋子。棋子有白子和黑子，直径略为 1 厘米左右，扁圆形。

围棋有很多玩法和规则，普遍普及的是围攻对方阵地。完全包围后把里边的对方棋子都拿出来算做自己的俘虏。

决定胜负的方法有两种。其一，是把自己包围的棋子都拿出来，计算包围线内的位数决定胜负。其二，是用俘虏的对方棋子占据对方的位以后拿剩下的位数决定胜负。

围棋招数高深多样，是既复杂而又有趣的游戏，据说过去军事家玩围棋，钻研战术，如今朝鲜的许多劳动者和青少年玩围棋。

57. 石棋

石棋跟象棋和围棋不同，没有一定的器具，方法也简单，可以在地板上用任何东西当棋子玩。

其种类很多，玩法都很独特。有像围棋那样逐一布放棋子围攻的，像象棋那样先摆棋子后移动棋子吃掉对方棋子的，也有棋子相碰撞就吃掉棋子的，其玩法很多。

58. 傀儡游戏

过去朝鲜有叫做木偶戏，或者叫朴老头游戏的傀儡游戏。

过去的这些傀儡游戏，如今继承和发展成为符合时代的现实要求和人民情感的傀儡戏。

现代傀儡戏把杖头木偶、提线木偶和手指傀儡配合起来。

杖头木偶的特点是登场人物的活动占宽阔空间，大都塑造戏剧故事形象。

提线木偶主要用于小木偶戏。

手指傀儡是用三个手指头夹着傀儡操纵，用于塑造寓言戏或小动物等形象。

朝鲜以杖头木偶为主，把提线木偶和手指傀儡配合起来。

59. 农乐游戏

农乐游戏是主要与农业劳动有关的游戏，很多人穿上一定式样的服装在广阔的田野上，和着旋律，欢歌跳舞。

农乐游戏，常在插秧时节或锄草时节进行。在开始干活之前、休息时间、收工回家的时候进行。还在节日里搞集体活动时和进行劳动、娱乐等的时候也进行农乐游戏。

农乐游戏里还有男人的象毛舞、戴各种假面具表演的假面舞，尤其是凤山假面舞是由来已久的驰名的民俗游戏。

与农活有关的农乐游戏，今天在朝鲜的艺术演出舞台和游园地大放异彩。

60. 假面戏

假面戏是一种戴各种假面具，在舞台唱着歌跳着舞对白的歌舞游戏。

专家认为，假面戏原来是为打猎或吓唬敌人而戴假面具的，后来逐步发展成为游戏。它又是过去在封建社会以反封建阶级斗争为内容的歌舞游戏之一。

今天朝鲜孩子们迎新演出时，孩子们戴着蜜蜂、

知了、织布娘、栗鼠、兔子、狐狸、狼、熊、羚羊等假面具跳优美的舞。

假面舞在进行运动会或野游会时也演出。在合作农场年终分配场上也能看到劳动者戴玉米、萝卜、白菜、南瓜、猪、牛、鸡、鸭等假面具，兴高采烈地跳舞的情景。

61. 儿童民俗游戏

自古朝鲜有很多益于儿童成长的游戏。

自古相传的朝鲜儿童民俗游戏有抽陀螺、踢毽子、放风筝、跳绳、滑雪橇、跳房子、石棋、老鹰抓小鸡等几十种。

在朝鲜，春暖花开时，儿童们到山野去拿花和草玩耍，夏天到河川和田野去凉快地洗澡，晒太阳，玩各种游戏，欢乐地过日子。秋天，一到夜晚，全村儿童们欢声笑语，打打闹闹，尽情玩耍，直到深夜。冬天不管天气多么寒冷，在风雪大作的冰场上滑雪橇，抽陀螺。

儿童们的民俗游戏有在室内玩的、在院子里玩的、在草坪上玩的、在冰场上玩的等等，这些游戏都不用特别的准备可以容易地玩乐。

62. 抽陀螺

抽陀螺是在冰场上或地上用力抽绳使陀螺直立旋转的冬季儿童民俗游戏之一。

自古朝鲜儿童们一到冰冻的冬天，就到外面，不怕寒冷，按自己的兴趣拿各种形态的陀螺去玩耍。

今天朝鲜儿童们玩的陀螺继承了过去的陀螺形状，但加以更新的很多。

陀螺多用木头制成，如今出现用金属或塑料制成的陀螺，玩好长时间，其尖儿也不易磨损。

63. 放风筝

放风筝是用纸做风筝，利用风势使之飞向天空玩的游戏。朝鲜语里，因这种风筝像鸢一样高飞，所以得名“鸢”即风筝。

自古朝鲜从初冬开始放风筝，自农历正月初一至正月十五最热闹。

尤其是一到年节孩子们比一比谁放的风筝飞得高。

这期间可谓放风筝节日，很热闹。孩子们爬上丘陵唱着歌，不怕寒冷，放风筝欢度节日。

64. 滑雪橇

滑雪橇是坐着在底下装有钢刀的雪橇，在雪地或冰场上滑行着玩的游戏。

据说，坐雪橇在雪上滑行就像骑着马飞驰一样，所以叫“雪马”，后来，发生语音变化，叫雪橇。（雪马与雪橇，朝鲜语里语音相近）

滑雪橇是冬季孩子们主要民俗游戏，如今随着出现新形式的雪橇，有了新的发展。

过去用的是装有两个钢刀的雪橇和小扒犁，如今出现装有一个钢刀的雪橇，坐这种雪橇施展各种技巧。

65. 跳绳

跳绳是和着节拍，用各种方法跳绳玩的游戏。

跳绳是 7 岁到 16 岁的女孩儿主要在早春至初夏玩的游戏。有时同辈的男孩儿也玩跳绳。

跳绳的玩法越来越多样：两个人把长绳转成圆圈，一个人转动自己的小绳子跳过一回时两三次转身 180° 或 360° 跳过去的方法；两个人并排站着各执绳子的一端转动着绳子一起跳过去的方法；和着各种歌曲的节拍坐下又站起，用各种方法跳过去的方法；

不是走着去跳固定的绳子而是用两条腿和着歌曲的节拍按约定的顺序踩或轻轻地挪几步后跳过去的方法;五六个人按约定的顺序跟着跳过固定的绳子的方法等等。

66. 踢毽子

踢毽子是男孩子踢着毽子显本领或比谁踢得多的游戏。踢毽子是始于三国时期相传已久的游戏之一。

毽子的形状每个时期都不同，近代最多用的是把棉纸、花线、毛线、布、鸡毛穿过铜钱或金属片中间的小孔后用手捻成穗儿的毽子。

用羽毛或花线、棉纸做穗，毽子就显得好看，用脚向上踢以后，毽子受空气阻力缓慢下落。

踢毽子的方法有：一脚踩地，另一脚用脚脖子内侧连续向上踢的方法；一脚踩地，另一脚抬起来不着地连续踢的方法；两脚替换着踢的方法；一脚用脚脖子内侧踢，另一脚用脚跟踢的方法；一脚不着地连续踢，最后把毽子踢到头上或背上的方法；一脚踢毽子，最后把毽子踢远的方法等等。

有趣的踢毽子方法是，用脚把毽子互相传给对方的，其中包括：两个人或三个人互相传毽子的方法；

许多孩子围绕着踢毽子高手孩子，轮流把毽子传给他的方法等等。

踢毽子也有踢着毽子往返一定距离的方法。

踢毽子能培养孩子们集中精神的方法和对自由落下物体的正确的判断力，益于锻炼身体。

67. 民俗游戏的特点

同生活密切结合起来世世代代留传至今的朝鲜民俗游戏凸显朝鲜人的民族特点。

其一，反映在历史过程中形成的朝鲜人民的生活情感和趣味，民族情趣非常浓厚。

高句丽人的游戏如摔跤、手搏戏、射箭等都是朝气勃勃的。

其二，其种类和玩法多种多样。

朝鲜民俗游戏有几百种，玩法也多样：可以在任何场所容易玩乐的；可以在室外玩乐的；可以在室内玩乐的；不分男女老少都可以玩乐的；练武强身，培养思考力的；按季节玩乐或不分季节都可以玩乐的等等。

其三，内容健康，文明。

其四，培养人们热爱邻居、集体、国家的精神。

68. 朝鲜人的礼法

朝鲜自古以东方礼仪之国闻名于世。朝鲜有讲究礼法和礼貌的风俗。

朝鲜人在路上见到邻居或长辈时表示敬意，用恭敬的语气表示问候，弯身行礼，在室内磕头。朋友之间点头行礼。

朝鲜人民的基本礼法是行朝鲜礼。

朝鲜礼有磕头、点头还礼、鞠躬。

69. 磕头

磕头是在家属及亲戚中间，后辈向年纪大的长辈行的礼。

男人的磕头，跪在地上，两手扶地，头近地，主要是在室内行的礼。

男人磕头有两种。

第一种，先拱手至眼前，弯身，两手扶地，先左膝着地，接着右膝也着地，蹲下，然后胳膊肘儿着地，头近手背。

第二种与第一种差不多，所不同的是，先拱手至肩部，稍弯身，头不近手背。

第一种磕头是在举行典礼时或对大人物行的礼，

第二种磕头是一般向长辈或在互相还礼的时候行的礼。所以，一般用的是第二种磕头。

磕头要郑重，肃静。下跪时不应发出着地的声音，动作要缓慢。只有这样才算恭敬长辈，讲究礼貌。

女人也磕头，女人磕头和男子的差不多，只是在细节上有些差别。女人磕头时，不像男人那样深深俯首，动作也更缓慢。

70. 点头还礼

点头还礼是对行礼的人的一种还礼。因此坐着像磕头似地端正姿势，轻轻地点一下头就可以。

男人的点头还礼跟第二种磕头差不多，只微微下脆不俯首。

女人的点头还礼也跟第二种磕头差不多，坐着采取磕头的姿势，不深俯首。

71. 鞠躬

鞠躬是一般在外头行的礼。

依弯身的程度表示长辈和晚辈的关系。

越深深鞠躬越表示更郑重。

同辈之间见面就轻轻点头行礼后寒暄。

72. 朝鲜民歌

朝鲜民歌有跟劳动生活有关的劳动民歌、抒情民歌、跳着舞唱的轮舞歌等，种类很多。

劳动民歌有《嗡嘿呀》、《农夫歌》、《舂米打令》、《船歌》、《纺车打令》、《风箱打令》等，抒情民歌有《阿里郎》、《阳山道》、《桔梗》等，轮舞歌有《江江水越来》、《快吉那青青拿内》、《顿多尔拉里》、《龙冈谣》等。以民歌为基础的歌曲也颇多。

其中《荡秋千的姑娘》、《诺多尔江边》、《朝鲜八景歌》、《名胜歌》等闻名于世。

73. 西道民歌

西道民歌是朝鲜半岛西部地区即平安南道、平安北道、黄海南道、黄海北道地区广为流传的民歌。

一般具有明朗、乐观的色彩和优美、细腻的颤音。

西道地区广为流传的民歌有《龙冈谣》、《桑打令》、《阳山道》、《长山串打令》等。

74. 南道民歌

南道民歌是朝鲜半岛南部地区即全罗道、庆尚道地区产生并流传的音调相类似的一些民歌。

南道民歌中广为流传的有以爱国主义为主题的《江江水越来》、《快吉那青青拿内》等，以及与过去农民的劳动生活有关的《农夫歌》、《嗡嘿呀》、《纺车打令》等。还有歌唱人民世态生活感情的《珍岛阿里郎》、《密阳阿里郎》、《庆尚道阿里郎》等。

南道民歌的特点之一，是因为多受专业歌手的影响，其形式结构比较紧凑，音调和技法多样，旋律抑扬和配词多含诗调形式，颤音和唱法有多余的框框。

75. 《阿里郎》

《阿里郎》是朝鲜最有代表性的民歌。《阿里郎》的产生和歌词渊源的传说很多，其中有代表性的是《成芙和里郎》。

古时候，在地主家当长工的小伙子里郎和姑娘成芙在歉收的一年，参加这一地区的农民起义。后来为躲避官军的追击，他们逃到深山沟里，立下海誓山盟，过幸福日子。

之后里郎下决心奔赴反对剥削者的战场，跟心爱的妻子成芙作别，翻越高高低低的山岗而去。

那时成芙望着离去的丈夫里郎翻越的山岗唱了眷念之歌，这就是口传的《阿里郎》。

《阿里郎》在朝鲜人民普遍传唱的过程中出现了许多地方变种。有平安道的《西道阿里郎》、京畿道的《长阿里郎》、全罗道的《珍岛阿里郎》、庆尚道的《密阳阿里郎》、江原道的《旌善阿里郎》、咸镜道的《端川阿里郎》等各地固有特点的许多《阿里郎》。

《阿里郎》歌词通过对跟爱人生离死别的悲哀、对爱人的眷念、盼望重逢等男女之间恩爱心理的描写，反映劳动人民群众的悲苦、对剥削社会的怨恨、对幸福生活的热切向往和心愿。

今天《阿里郎》以歌曲、管弦乐曲、器乐重奏、电影音乐、舞蹈音乐等多种形式演奏。

《阿里郎》象征朝鲜民歌，闻名于世，被注册于世界非物质文化遗产目录。

76. 《诺多尔江边》

《诺多尔江边》是 20 世纪 30 年代初创作的新民歌。

这支歌反映在日本帝国主义殖民统治（1905—1945 年）下毫无权利，过痛苦生活的人民的一腔愤恨和对腐败透顶的社会的慨叹及不满的心情。

歌词反映自己不幸的遭遇和悲苦，表达了当时备

受痛苦和不幸的朝鲜人民憎恨日本帝国主义的感情，借助诺多尔江边的垂柳慨叹岁月无情地悠悠流逝，想把饱经风霜的过去埋没在白沙滩里，哀求默默无闻地流逝的河水把积下的怨恨带走。

《诺多尔江边》由于节奏轻快，旋律柔和优美，通俗易懂，平易近人，人民中间到处传唱。

民歌虽然有一定的局限性，如仅仅对当时可恨的社会现实和亡国民族的不幸遭遇表示慨叹而已，但由于乐曲所表现的民族固有的情趣和优美旋律，如今也博得人民的热爱，还用作舞曲。

77. 朝鲜民俗舞蹈

朝鲜民俗舞蹈是人民创作的舞蹈，反映着勤勉的劳动生活和优秀风俗，其特点是：洋溢着人民情趣，富有地方色彩，舞蹈构图和动作也很自然，谁都容易跳、共欢乐。

过去朝鲜人民创造和发展的民俗舞蹈中，有反映劳动生活的、反映战斗生活的、反映世态生活的和民间假面舞。

民俗舞蹈集中反映有各地区色彩的有特色的舞蹈动作。

78. 《顿多尔拉里》

《顿多尔拉里》是朝鲜咸镜道东海岸地区的民俗舞蹈。

原来《顿多尔拉里》是北青地方妇女采山蒜时跳的轮舞形式的舞蹈。

后来反映人民盼望没有日本帝国主义殖民统治、没有剥削和压迫的祖国解放的黎明早日到来这种宿愿，称之为《黎明》之后，成为群众舞蹈。

人们把瓢扣在装满水的木盆或黄铜盆上，用棍子或手掌敲打瓢发出宏亮柔和的声音节奏以助兴。和着强弱明显的节拍和歌曲，向前跨出第一步后，深深屈身，然后微微屈身轻飘飘地迈步的走步动作，现出似乎一瘸一拐的独特的节奏感。

和着迈步的节奏，轻微地左右摇摆头和手臂，伸开双手腕，结束一个舞蹈动作，这是其特点。

把全身左右轻轻摆动，转动着手腕儿掩脸的动作，与此相对照把两臂向前后甩动着奔走的动作，膝盖着地急速转身，伸腰转身敲打瓢等舞蹈动作，是只能在顿多尔拉里舞中才能看到的有特色的动作。

这个舞蹈根据今天的时代审美观点，重新编舞，深得朝鲜人民的喜爱。

79. 《扇舞》

民俗舞蹈《扇舞》，是把在长久的历史期间，在不同的生活契机和情况下跳的扇舞根据现代审美观点，重新改编的舞台艺术作品。

《扇舞》用充满诗情画意的、抒情的舞蹈画幅很好地刻画了朝鲜人民美好的精神世界。舞蹈动作的节奏和服饰等很好地显示了柔和精巧的朝鲜民族舞蹈的优雅。拿着折扇折叠起来敲打腿后展开的动作、把扇举到头顶上再放下的动作、把静止状态的扇横着撑开或竖着撑开的动作等，是朝鲜民族舞蹈固有的独特情趣。

民俗舞蹈《扇舞》以其高超的艺术性，在第六届、第七届、第九届世界青年与学生联欢节民族舞蹈表演赛中荣获冠军，夺得金牌。

80. 《铿锵舞》

民俗舞蹈《铿锵舞》是在手腕上戴着铿锵悦耳的铁钏发出欢快的节奏跳的舞蹈。

人民情趣饱满的《铿锵舞》中，有特征的舞姿和动作有：伸展手臂、用手敲打着膝盖屈身、用扇、两手拍掌挥舞着举到头顶或向斜线方向迈一步，把一只

手举到头顶挥舞着发出“铿锵”声的动作、摆动两臂、奔走、摇手等。

81. 《剑舞》

《剑舞》是把朝鲜妇女跳的传统的短剑舞蹈形式根据时代审美观点重新改编的民俗舞蹈。

通过胸怀为国捐躯的坚定决心练剑术的妇女的形象，表现了朝鲜妇女的崇高的爱国精神、智慧和勇猛。

舞蹈和着缓慢而有魄力的音乐节奏，舞手们一致挥舞剑的动作及其独特的有节奏的音响、竖起剑左右摆动着前进的动作、微斜着身高举一只手臂挥舞剑挡住对方的剑的动作等与多样的构图结合起来，集中突出了作品的思想内容和舞蹈的风格。

《剑舞》跟过去只表现用剑动作和技巧的舞蹈不同，是反映朝鲜人民的爱国气概和智慧这种思想内容有特色地创造用刀动作的民俗舞蹈作品。

82. 民俗舞蹈组曲《季节之歌》

民俗舞蹈组曲《季节之歌》是在朝鲜悠久历史过程中形成的春夏秋冬民俗游戏中挑选与人们创造性

劳动生活密切相连的民俗游戏，编成舞蹈小品搬上舞台的艺术作品。

舞蹈组曲由四个景和尾声组成。

第一景《冬季》，由反映朝鲜民俗冬季生活的《尤茨游戏舞》、《迎月舞》、《火炬舞》三个场景组成。

第二景《春季》，由反映朝鲜民俗春季生活的《迎春舞》、《荡秋千的姑娘》、《摔跤舞》和《假面舞》组成。

第三景《夏季》，由反映朝鲜民俗夏季生活的《在溪边》、《顿多尔拉里》、《采贝姑娘》组成。

第四景《秋季》，由反映朝鲜民俗秋季生活的《狩猎舞》、《花绳游戏》、《秋收舞》、《农乐舞》组成。

尾声《啊，我们的锦绣河山多美》，在展现朝鲜秀丽的自然风景的同时，表演反映民族自豪和幸福的歌舞。

83. 朝鲜民族乐器

自古朝鲜人创制别国乐器中没有的具有独特音色和样子的乐器进行演奏，并不断予以发展。

朝鲜民族乐器有笛子、短箫、横笛、洞箫、唢呐

等管乐器和箜篌、奚琴、伽倻琴、雅筝、扬琴、玄鹤琴等弦乐器，长鼓、鼓、锣、钲等打击乐器。

自 20 世纪 60 年代和 70 年代初朝鲜改良许多民族乐器，使乐器发出音色优美、柔和优雅、凄婉的声音，富有民族情趣。

改良的民族乐器中有代表性的有短箫（高音短箫、短箫）、横笛（高音横笛、中音横笛、横笛）、唢呐笛类乐器（长唢呐、大笛、横笛）、奚琴类乐器（小奚琴、中奚琴、大奚琴、横奚琴）以及伽倻琴、扬琴、玉流琴等。

改良的乐器可以随意协调朝鲜民族音乐和西洋音乐演奏，采用丰富的演奏法和转调、移调，广泛用于独奏、重奏、合奏等多种演奏形式。

84. 短箫

短箫是朝鲜固有的民族木管乐器之一，竖着吹奏。

短箫的音色柔和、清净，随着升到高音区逐渐清亮、优美、凄婉。

改良的短箫在民族管弦乐和配合管弦乐中起重要作用，还出现了可以承担管弦乐最高音区的高音短箫。

改良的短箫的基本材料不是从前制造短箫所用的竹子，而是檀木或紫檀等硬木，科学地统一其规格，使音程更准确。

短箫由吹孔（音槽、唇瓣）、按指孔、按键、连结部、上共鸣管、下共鸣管、手托等构成。

短箫音域广阔，音强丰富，可以演奏任何音乐。

不是由 5 音阶而是由 12 半音阶调音，可以转调，在演奏法上采用颤音、微音、延留音等细致的民族震音技巧、断奏的各种方法以及震音、快速音进程等现代演奏方法。

85. 长唢呐

长唢呐是根据人民的志向和发展的音乐实践的要求，经改良和发展的民族木管乐器之一。

因为比从前的唢呐较长，故此得名长唢呐。

长唢呐比唢呐管长，音孔比从前的多，有按键，调音为 12 平均律半音阶体系，可以转调和移调，是把音域扩大到第二个八度音程的第四度的现代乐器。

长唢呐由簧片、铜管、木管、喇叭口等组成。

长唢呐的特点是音色嘹亮、优美。

长唢呐不仅广泛用于独奏，而且在配合管弦乐等

各种器乐合奏中，承担主旋律，在管弦乐中突出独特的民族色彩方面起重要作用。

86. 伽倻琴

伽倻琴是在 6 世纪初叶和中叶活动的音乐家、作曲家和演奏家于勒创制的有特色的朝鲜民族弦乐器。

伽倻琴在伽倻国创制，故此得名伽倻琴（伽倻是高句丽、百济、新罗之后成立的封建国家）。

伽倻琴音色清丽、优雅、柔和、凄婉。

伽倻琴奏法有弹、拔、重拔、发颤音、拉动、拉弹、和音奏法、分散和音奏法、拔弦奏法等，奏法多种多样。

朝鲜在大力推进乐器改革工作的过程中，伽倻琴也改良成为现代乐器，高度发挥其优秀性。

伽倻琴由共鸣箱、弦、移动弦柱、弦枕、头、尾、弦钉、桥、共鸣孔组成，另有弦扣紧钉，弦已增加到 21 条。由初期的五音阶体系发展到七音阶体系，音域加宽。音量丰富，音质改善，独特的音色更加凸现。

根据改良的伽倻琴的特点，其演奏法也得到发展和补充。从前只用右手弹奏，左手拔弦，主要演奏单旋律，但现在采用用两只手弹奏的新的演奏方法，既

用拔弦等固有奏法又出色地演奏多声音乐。

伽倻琴不仅用于独奏，而且在伽倻琴弹唱、伽倻琴合奏、民族乐器弹唱中，承担主旋律，在管弦乐、器乐重奏、伴奏中主要用作旋律及节奏乐器。

现在专业艺术团体和群众广泛利用伽倻琴。

87. 玉流琴

玉流琴是在20世纪70年代创制的民族弹奏乐器。

伟大的金正日同志指导这种乐器的创制工作，乐器问世以后说其声音珠圆玉润，并把它命名为玉流琴。

把民族弹奏乐器的固有特点加以发展的玉流琴，音色玲玲、柔和、优雅、优美，音量丰富，余音缭绕。可分为三个音区，低音区音响幅宽、深沉、洪亮。中音区音响柔和、优美。高音区音高、鲜明，但显得紧张，锐利。

玉流琴依其演奏方法和拔弹的弦的位置发出各种音色。拔弹弦的中间部分就发出像竖琴音响般的柔和、优雅的声音；拔弹弦的右边（临近转调装置的部分）就发出像伽倻琴音响般的优雅的音色；拔弹弦的左边（靠近琴马的部分）发出像吉他声的音色。

玉流琴不仅音域广阔，而且随意发出变化音，演奏法多样，所以可以演奏各种旋律和各种各样的伴奏。

玉流琴由于声音优美，演奏法多样，不仅用作独奏乐器，而且在民族器乐合奏中起重要作用，在配合管弦乐编成中以其独特的音色和丰满的音量，在保障管弦乐音响的民族色彩与情趣方面起着重要功能。

88. 长鼓

长鼓是朝鲜人民的民族打击乐器，是很好地突出朝鲜音乐的民族特点的有代表性的民族乐器之一。

长鼓是在长久的历史期间深受朝鲜人民喜爱，广泛得到普及的乐器，渊源于高句丽时期。高句丽壁画古墓——五盔坟中的第四号、第五号古墓壁画里画有长鼓。

长鼓是把两个共鸣箱连在一起的形状独特的打击乐器，左边的共鸣箱比右边的稍大。

左边鼓皮厚，用手敲，音程低，音响宏亮，柔和；右边鼓皮薄，用细竹条敲，音程高，音响富有弹性和魄力。

长鼓由于形状匀称，美丽，更博得人民的喜爱。

在人民中间广泛普及的长久历史过程中，其用途更加扩大，奏法也多样，在小规模的管弦乐中起指挥作用，有时用作独奏乐器。

长鼓由于出色地突出激起民族情趣的、色彩多样的节奏，为提高音乐形象做出贡献。

长鼓也用作音乐舞蹈小道具，也广泛用于文化娱乐生活之中。

89. 朝鲜的说话文学作品

朝鲜的说话文学在原始时代发生，经古代、中世纪发展。

朝鲜有许多说话文学作品，包括神话、传奇、民间故事、童话、寓言等。

90. 《檀君神话》

《檀君神话》是古朝鲜建国神话。

神话是以古朝鲜的建国始祖檀君的出生为主要内容构成的故事。

檀君的父亲是天神桓因的儿子桓雄。

桓雄住在天宫，企图治理地上世界。桓雄的父亲桓因体谅儿子的心情，给他三个“天符印”让他

下凡。桓雄带三千之众，下凡于太白山（或称妙香山）檀木下，令雨神、云神、风神掌管农活、疾病、刑罚、善与恶等人寰的 360 多种事，主宰天下。当时这里的熊和老虎活在一个山洞里，向桓雄乞求设法把它们变成人。

桓雄给它们灵验的蒜和艾蒿说，若你们吃这些东西，百日不见阳光就能变成人。但是，老虎违约没能变成人，而守约的熊变成女人，跟桓雄同居，生下檀君。

檀君当上国王，定都平壤，国号为朝鲜。他治国 1 500 年后升天，享年 1 908 岁。

神话中檀君的父母桓雄和熊女的故事，是基于崇拜祖宗的心情，为把始祖加以神圣化，使建国合理化而编造的。这反映原始及古代初期人的生活、志向、意识形态和思想方法。

由于檀君陵的出土，证明了檀君不仅是一个神话里的人物而是五千年前定都平壤，建立古代第一个国家——古朝鲜的朝鲜民族的始祖王。

91. 《解慕漱神话》

《解慕漱神话》是古代神话之一。

神话的主人公解慕漱是天帝的儿子，下凡北扶余

当上国王。他驾天地和大海之间飞行自如的五龙车，早晨下凡治国，傍晚升天。

有一天，他去打猎，在清河看到海神河伯的三个女儿寻欢作乐，一见钟情，就用马鞭划格子，使富丽堂皇的铜宫耸立，诱惑她们到这里来玩，然后同长女柳花相爱。河伯听到这个消息，派使臣则问“何者扣留我女儿？”斥责解慕漱违背礼仪想成亲。

解慕漱为此感到惭愧，驾五龙车到河伯的国家，同他较量本领制胜，同柳花举行婚礼。

河伯担心解慕漱喜新厌旧，把他灌醉，并把他和柳花一同装在皮箱里，驾五龙车去。解慕漱在水中醒过来，用柳花的簪子开个洞出来，独自升天。

河伯呵斥柳花为家丢了丑，把她扔在优渤水岸上。

柳花落入渔夫的网，来到东扶余金蛙王的家，下了一个蛋，蛋里出生的就是高朱蒙。

《解慕漱神话》是朝鲜有代表性的神话之一，通过解慕漱的变幻莫测的神话形象，反映崇拜祖宗，要主宰自然的古代人民的朴素向往。同时通过解慕漱升天下凡的华丽的出巡、铜宫、皮箱等故事，反映当时文化发展情况的一部分。

神话同高句丽《朱蒙传奇》直接相连。

92. 《朱蒙传奇》

《朱蒙传奇》是高句丽建国神话。

神话把传奇的主人公朱蒙描写为天帝的儿子解慕漱和龙王河伯的女儿柳花生的人物。

朱蒙的母亲柳花因未得许婚同解慕漱结亲在优渤水过流放生活，在那里被扶余人解救，受到扶余金蛙王的保护。金蛙王感到奇怪，把她关在屋里。阳光一照射，她下了五升大的蛋，从蛋里出生一个男孩，这就是朱蒙。

朱蒙自幼力大过人，善于射箭。扶余人把善于射箭的人称为朱蒙，所以把他叫朱蒙。

扶余金蛙王有七个儿子，本领都不如朱蒙，嫉贤妒能，禀告父王说，不处决他，必有后患。

金蛙王让朱蒙养马，以试探他的内心。

朱蒙对母亲说，我是天帝的孙子，养人家的马，生不如死，要到南方去建国。

柳花径直到牧场去用长鞭抽马，挑选一匹跳过两人多高的篱笆的骏马。

朱蒙偷偷地在骏马舌头底下插了针。

金蛙王到牧场去看到马养得很肥，很高兴，把喝不得水，吃不得青草的瘦马交给朱蒙。朱蒙把插在马

的舌头底下的针拔掉，特别精心饲养。

朱蒙带着母亲交给他的粮食作物种子，同跟随他的伙伴一起悄悄地离开东扶余。

金蛙王的儿子们获悉这件事，派兵追击他们。朱蒙一行借助于鱼鳖安全过河，追来的士兵要过鱼鳖搭的桥的时候鱼鳖都散去，追兵都掉河丧命。

朱蒙到卒本扶余定都建国，国号为高句丽。

93. 《鹿足夫人传说》

《鹿足夫人传说》是高句丽人民创造的反侵略爱国主题的传说。

据传，鹿足夫人有两个儿子。因她的脚像鹿足，所以人们叫她鹿足夫人。两个儿子的脚也像母亲的脚，自幼被村里孩子们戏弄。

有一天忽然遭受风暴，鹿足夫人和两个儿子被分离。从此几十年不知死活。

鹿足夫人遭受意外的不幸，索居年迈，但隋军入侵时帮助乙支文德将军，英勇奋战。她得知敌军中有叫鹿足将军的两个武将，料到可能是自己的儿子，就冒着生命的危险，孑然一身潜入敌阵。

她看到两位鹿足将军的脚，认定他们就是自己失

去的儿子，便告诉他们，我是你们的妈妈，厉声告诫他们，人不能忘记埋着祖宗的遗骸，生我养我的故国。

这两位鹿足将军在激烈的战场上遇见卫国而战的母亲，知悉自己的故国是高句丽，就脱掉敌军服装，投到高句丽军，瓦解了敌军战斗序列。

乙支文德将军当机立断歼灭了敌军。

传说通过鹿足夫人和两个儿子以及乙支文德将军的形象，如实地描绘了高句丽人民的智慧、生活感情和爱国意愿。

94. 《沈清传》

《沈清传》是根据在朝鲜人民中流传的女儿孝敬父母的故事创作的有代表性的古典小说。

作品通过沈清的可歌可泣的故事反映她对父亲的孝心和当时遭受欺凌与压迫的人民的暗淡的处境，以及朝鲜人民高尚的道德品质和对幸福生活的心愿。沈清是贫穷盲人的女儿，从小失去母亲，在父亲的怀抱里，讨村里妇女的奶长大。沈清自幼切身体验父亲的劳苦，从 11 岁起去打零工，要饭奉养父亲。

有一天，父亲要去找打零工去未回来的女儿上路，掉进小沟里。

路过这里的和尚救他说，若把供米 300 石施舍给佛寺就能复明。

为了使父亲复明，沈清把自己卖给寻找用作大海祭礼的姑娘的商贾，换取供米 300 石。

后来沈清投身于大海。玉皇大帝下令救她，她得救后当了王妃。

沈清的父亲送走沈清后续了弦，但后妻挥霍家产，陷于死胡同。

当上王妃的沈清，为了寻找父亲，特设盲人宴会。

参加盲人宴会的父亲意外听到以为已死去的沈清在此，高兴得不得了，刹那间复明。

95. 《春香传》

《春香传》，根据口传故事，先创作清唱脚本，后来改编为小说。

作品开头，南原府使的儿子李梦龙到广寒楼游玩，遇见退出妓院的妓女月梅的女儿成春香，倾心爱慕她。起初春香因自己身份卑微不接受李梦龙的情爱，但逐渐沉醉于李梦龙深切的情爱，终于立下了山盟海誓。

后来李梦龙随父亲上汉阳，但春香的身份是卑微的妓女的女儿，所以不能随他去。

这时候恶霸卞学道赴任南原府使。

他对政事不闻不问，下车伊始点考妓女。他听说春香貌美，强迫她出来侍候自己。但春香没有被他的诱惑所动心，对他的恶行表示抗拒。

残暴的卞学道把她关进牢里，企图在结束寿宴时处决她。

另一方面，随父亲上汉阳的李梦龙状元及第，当微行御史，前来南原地区巡行。

穷凶极恶的卞学道被微行御史封库罢黜。春香得救，实现了愿望。

作品批判了封建社会贵族和庶民之间的身份不平等，主张男女青年可以不问财产和身份相爱成亲。

《春香传》批判了封建身份制度，揭露了贵族阶级的专横和腐败。《春香传》是朝鲜古典小说的代表作，闻名于世。

96. 朝鲜民俗工艺

朝鲜的民俗工艺有陶瓷工艺、木雕工艺、金属工艺、螺钿漆工艺、刺绣、竹编工艺、画角工艺、石雕工艺、草编工艺、纸张工艺等各种工艺。

朝鲜民俗工艺的装饰花纹有与人的生活相近的

植物花纹、动物花纹、反映幸福和长寿意愿的十长生（十种长生的东西）的花纹、文字花纹、幻想花纹、几何花纹等各种内容。

97. 陶瓷工艺

朝鲜土器在原始时代出现，陶器自古代、瓷器自中世纪起开始使用。

朝鲜陶瓷工艺中最出名的是高丽瓷器。

98. 高丽瓷器

继承高句丽陶瓷传统发展的高丽时期（918—1392 年）瓷器工艺以高超的艺术性，在中世纪世界陶瓷历史中占据特出的地位。

高丽瓷器可分为青瓷、白瓷、黑瓷、深红瓷等各种瓷器，其中代表高丽瓷器的是青瓷。

青瓷素称翡色青瓷或翡色瓷器，因为其底色呈现翡翠的颜色。高丽翡色青瓷早在 10 世纪初已制成。

99. 沙里院市民俗大街

沙里院市民俗大街坐落在沙里院市景岩山山脚下。

以盖朝鲜瓦的民俗大街的大门为中心，在左右两

侧伸展的民俗大街展出了反映朝鲜民族五千年悠久历史和优秀才能的直观材料及有代表性的文化遗产模型。此外还展出了朝鲜民族特有的古代墓葬形式的支石墓、金石文遗产中最古老的遗产之一——广开土王陵碑模型、天文台遗迹中世界上最古老的瞻星台模型等。

民俗大街所有建筑都是朝鲜式的，这里有可以进行尤茨游戏、围棋、象棋等的民俗娱乐场，以及煎饼铺、打糕铺、马格利酒铺等民族饮食饭馆、朝鲜服装店和高丽药房。

100. 朝鲜民俗博物馆

朝鲜民俗博物馆，通过民俗文物和辅助直观材料，使人正确认识朝鲜的民俗传统和良好风俗。

朝鲜民俗博物馆展出了反映过去各个部门的生产风俗材料、有关衣食住生活风俗、家庭礼仪和礼节、民俗游戏、民族音乐等的许多民俗文物和有关民俗的直观材料。

在生产风俗部门展出了反映农耕风俗的材料，如骨镐、石镰等原始农耕工具及之后时期的各种类的各地方农耕生产工具。

还展出了结为互助组、变工组和插犋组进行费力繁重的劳作的与集体生产风俗有关的材料。

又展出了各部门手工业生产材料，如原始时代纱锭轮等手工纺织工具以及用这些工具生产的麻布、棉布、夏布、丝绸、锦缎等各种布匹。

也展出了闻名于世的高丽青瓷和朝鲜封建王朝时期的白瓷。

此外还展出了各种铁匠工具、铜碗生产工具、金属工艺品、衣柜、箱子、镜台、饭桌等家具以及草编工艺品、马鬃工艺品、竹编工艺品、石雕工艺品。

反映饮食生活风俗的部门展出了磨石等原始饮食生活工具、见于高句丽古墓壁画的各种厨房用具、各种食具、饭桌等固有的饮食生活工具、平壤冷面等各地方出名的饮食、糖果糕点、饮料，以及反映摆席风俗的七碟饭桌和十二碟饭桌等。

服装风俗部门展出了自高句丽时期至高丽、朝鲜封建王朝时期男女各阶层、各职业服装、帽、鞋、玩具、簪子、戒指、妆刀等装饰品。

在住房生活风俗部门展出了朝鲜民族固有的取暖设施——火炕的出现及其变迁的材料以及各个时代、各个地方的住房的基本形式及模型、厨房和住房构造。

在家庭礼仪部门展出了反映尊敬父母，疼爱孩子，虽家贫但悉心教育子女的和睦的家庭生活风俗的材料。展出了过周岁生日、做生日、婚礼、过花甲、葬礼和祭祀风俗的材料，并和它对照起来展出了有关今天社会主义生活方式的材料。

在民间娱乐部门展出了描画过去民俗节日游戏、高句丽时期射箭、骑马、摔跤等比赛游戏、斗智游戏、歌舞游戏、儿童游戏等自古相传的有兴趣的民俗游戏的大型屏风和模型直观材料。

在音乐部门展出了见于高句丽古墓壁画的各种乐器仿制品、弦乐器、管乐器和现时代改良的乐器，使之成为鲜明的对照。

朝鲜民俗博物馆到世界许多国家去组织朝鲜民俗展览会，介绍朝鲜人民的风俗，同外国的民俗博物馆交流工作经验，发展友好合作关系。

朝鲜概观（7）

（民俗）

总编辑：金志豪
写　作：韩秀英
翻　译：崔峰焕、金一宇
编　成：方成姬、李金玉
装　帧：金恩正
出　版：外文出版社
发　行：主体106年（2017年）5月

ㄱ-7835019

E-mail: flph@star-co.net.kp
http: //www.naenara.com.kp



ISBN 978-9946-0-1622-1